

# “啃秋”“贴秋膘”悠着点

不少人保留着“啃秋”传统——立秋日买个西瓜,全家围着啃,就是啃秋了,据说可以不生秋痱子。此外,民间还有“贴秋膘”的习俗。中医专家提醒,无论是“贴秋膘”还是“啃秋”,都要因人因地因时而异。

## “啃秋”莫忘西瓜皮

立秋过后,西瓜渐渐归属于反季节水果,专家介绍,气候转凉后,人体消化功能下降,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感。此时贪吃凉西瓜易引发胃肠疾病,或加重原有胃病。

“啃秋”时人们都是啃瓜瓢,其实,继续往下啃,或许更有养生功效。西瓜皮又称“瓜衣”,共分三层,分别为“青衣”“翠衣”“白衣”,其中的“翠衣”这一层,属于瓜皮中的“瓜肉”部分,用刨子刨下一片,放在亮处查看,透明、青翠。清代著名医家叶天士在《临证指南医案》中已称西瓜皮为“西瓜翠衣”了。如果夏天感到头昏、周身乏力、吃什么都没味道,舌苔上还有一层厚厚的黄苔,吃些“西瓜翠衣”最好不过。

## 饮食

### 苦瓜熟了是甜的

平常我们吃的苦瓜之所以是苦的,只是因为它还没熟。苦瓜最开始是翠绿色的,这时候的苦瓜清香脆嫩,带着一股苦味。等到苦瓜熟透以后,外皮变成了黄色,苦瓜中所含有的淀粉被水溶解为糖分,从而成为甜甜的苦瓜。

为什么要在它还未成熟的时候就食用它呢?因为熟透了的苦瓜,虽然味道甘甜,但是它的营养价值没有苦涩的时候高。在苦瓜慢慢变成甜瓜的过程中,它自身含有的丰富营养价值会被自己消耗掉。

摘自《大科技》

## 提醒

### 买驱蚊花露水 需要“三看”

看产品“三证” 根据我们国家颁布的《农药管理条例》的规定,驱蚊花露水是一种卫生杀虫剂,属于卫生农药管理范畴。只要是农药就要看它有没有“三证”,也就是说看产品包装上有没有农业部颁发的“农药登记证号”“产品质量标准号”以及“农药生产许可证号”。

看产品有效成分 常见有效的驱蚊成分包括:避蚊胺(DEET)、驱蚊酯(IR3535)、羟哌酯(ICARIDIN)。一定要看驱蚊花露水的产品包装或说明书上是不是注明了包含以上有效成分。

看驱蚊成分浓度或有效保护时间 一般来说,如果只是日常防止蚊虫叮咬选择以上有效驱蚊成分的浓度在10%以下即可。正规的驱蚊花露水都会在产品包装上标明自己的有效保护时间,请根据实际需要的时间长度选择相应的产品。

李洁

## 这三类人“贴秋膘”悠着点

专家提醒,适当的“贴秋膘”有益于恢复体力。以下三类人,“贴秋膘”要特别注意食材的选择和技巧:

脾虚患者。常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、时有腹泻、面色萎黄。进补前可适当吃点健脾和胃的食物,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等。

胃火旺盛者。平时嗜食辛辣、油腻之品者,日久易化热生火,积热于肠胃,表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类人进补前一定要清胃火,适量吃苦瓜、黄瓜、冬瓜等。

老年人及儿童。由于消化能力较弱,胃中常有积滞,表现为食欲不振或食后腹胀。进补前应消食和胃,适量吃点山楂等。

## 秋季防燥滋,别忘身上三眼“泉”

秋季防燥滋,别忘了按摩身上的“涌泉”“极泉”和“阴陵泉”。

出汗过多伤阴上火 按摩涌泉滋阴降火 中医认为,人体有“五液”,汗为心之液,正常出汗能散热清火,而出汗太多则会伤气伤阴,阴伤多了容易出现阴

虚火旺的症状,按摩涌泉可以滋阴降火。将拇指放在涌泉穴上,晨起和睡前用力揉20~30次,可以缓解上火引起的口干、眩晕、焦躁等。

冷热不均易情绪化 按摩极泉宽胸宁神 极泉穴在腋窝处的顶点上,经常按摩可以宽胸宁神、调和气血,缓解燥热引起的心情烦躁、情绪不稳。具体方法为:双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,用手指适度地按摩捏拿,每次按捏3分钟。然后,左手上升,用右手手掌拍打左腋下,再上升右手,用左手手掌拍打右腋下,每遍拍打30~50次,反复操作5遍。

湿热脾胃易受湿邪阻 按摩阴陵泉利水除湿 很多人会通过寒凉食物消暑降温,导致脾失健运。脾本身喜燥而恶湿,一旦脾受湿邪而受损,就会导致脾

气不能正常运化,从而出现脘腹胀满、食欲不振、大便稀溏甚至水肿等症状。阴陵泉穴属足太阴脾经,为合穴。善助脾胃运化,专利水液输布,调理三焦。点按阴陵泉穴能促进脾胃的消化吸收,预防消化道疾病的发生。

杨楠静

## 贴士

### 歪戴眼镜 度数加深

很多日常佩戴眼镜的朋友,有没有这样的经历:照镜子时,会发现自己的眼镜一高一低。长期戴歪眼镜有啥危害?

镜片的度数,尤其是高度散光的眼镜,并不是每个角度的度数都是一样的。如果眼镜是歪的,外部的光线不能透过镜片的光学中心到达瞳孔,会导致瞳距的水平偏移以及散光的轴位偏移,平时看东西透过的镜片度数与配镜时自己的实际度数并不相符。

长期佩戴与自己度数不匹配的眼镜,可能会导致近视加深的速度更快。尤其是很多家长为了保护孩子视力选择的是功能性镜片如全焦镜片、多焦点镜片等。这种功能性镜片还需要记录配镜者的单眼瞳高,在佩戴时更需要保证正确的姿态,否则不仅不会起到保护视力的作用,反而还会加快近视的发展。

此外,歪了的眼镜会产生一定的棱镜效应,使看到的东西发生变形,加重视疲劳。还有一部分人群由于不能适应不匹配的眼镜度数,长期佩戴还有可能出现头晕、恶心等症状。

李宗鸣 卢建民

## 妙用

### 藿香正气水 外用效果好

民间有藿香正气水涂小婴儿肚脐治暑湿感冒的说法。其实,不光小孩子可以外用,老年人外用藿香正气水效果更好。

和年轻人相比,老年人的脾胃功能逐渐减弱,在用藿香正气水、藿香正气胶囊或者藿香正气丸时,不太容易吃下去,这时可以尝试将藿香正气水进行外用。藿香正气水里含有藿香、薄荷等,它们都有挥发作用,因此外用也有不错的效果,可以让身体的湿气从体表直接散发出去。

受暑热后,可以将藿香正气水用水稀释以后拍在身上,有湿敷的作用。如果体温较高,也可以用来擦拭腋下、后背及颈部,能起到防暑降温的作用。

藿香正气丸里含有藿香、艾叶、薄荷、白芷等成分,这些药物都可以在夏天用来煮汤或泡脚及药浴,对老年朋友预防暑湿、暑热都有不错的效果。

韦云

## 图吧

### 秦岭大熊猫接连诞下双胞胎



8月23日,秦岭大熊猫研究中心的大熊猫“秦秦”产下龙凤胎。老大雄性,体重176.4克;老二雌性,体重151.2克。据悉,这是大熊猫“秦秦”第二次产崽,两次产崽均为双胞胎。2020年“秦秦”初次生产便诞下一对雌性双胞胎——大熊猫“秦秀”和“秦美”。据介绍,大熊猫“秦秦”2013年出生于秦岭大熊猫研究中心,是陕西首例全人工育幼长大的大熊猫。

据新华社

## 生活

### 大米生虫暴晒方法不可取

夏天,家中贮藏的大米生了小虫,很多人习惯把米拿到阳光下暴晒,认为这样能把虫子杀死。果真如此吗?

专家提醒,这样的方法起不到除虫作用。因为把生虫的米拿到阳

光下暴晒,不但会使怕光的小虫钻入米层中去,而且还会让米粒变得又糙又碎。正确的方法是:用筛子把小虫子筛出,或将米置于阴凉通风处晾干。筛净的米,最好用布袋装。

摘自《今日嵊州》

## 博览

### 哪块人体肌肉反应速度最快

有些练武术的人,能在一秒内击出几拳,但是人体中反应速度最快的不是手部的肌肉,而是眼轮匝肌。眼轮匝肌是位于眼窝周围的环状肌肉,它能帮助眼睛活动,比如眨眼。

眼轮匝肌能有意识地被激活,使人眨眼,也能在其他物体靠近眼睛,

或者受到强闪光或噪音影响时,反射性地做眨眼的动作,这些眨眼的动作主要是为了保护眼睛。而由于眼轮匝肌的快速响应,普通人完成一次眨眼的动作只需要十分之一秒,当受到突然的刺激时,眼轮匝肌能在不到0.1秒的时间内使眼睛闭上。

摘自《科技之谜》

### 不是所有食物 都适合使用保鲜膜

在生活中,使用保鲜膜最多的地方应该就是为蔬果保鲜了,但是并不是所有的蔬果都可以使用保鲜膜来保存,如香蕉、西红柿等。这些食物在放置期间本身就有可能产生乙烯气体,这是一种具有催熟作用的气体。若是再使用保鲜膜,不仅不会保鲜,还会加快食物的腐败,产生细菌,影响健康。

同时,用保鲜膜直接包裹肉食、熟食及油脂食品也是不健康的。经过长时间的包裹,食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解,增加了有毒物质进入食物的机会。此外,食物被加热时,食物中的油可能会达到很高的温度,使保鲜膜发生破损,部分残留的保鲜膜可能会粘在食物上,导致人们误食。而且,如果超过耐热温度,有可能导致有毒物质产生。

摘自《今晚报》